**Сыйныф сәгате**

**Тема:**Сәламәт тәндә- сәламәт акыл.

**Максат: :** укучыларга саулыкның матур гомер итү өчен мөһим шарт икәнлеге турында тәрбия бирү, сәламәтлекне саклау ысуллары белән таныштыру, укучыларда сәламәтлекне сакларга, аның кадерен белергә, спортка уңай караш тәрбияләү.

 **1.Уңай халәт булдыру**

“Иң бай кеше кем?”дисезме,

Ул кеше- мин белегез.

Мактана дип уйласагыз-

Килегез дә күрегез.

Йортыбыз бар. Әти аны

Салды үз кулы белән.

Өйрәтте ул, мин дә хәзер

Балта тотарга беләм.

Әти кебек әнием дә-

Байлыгы безнең өйнең.

Нинди генә хәлләрдә дә

Ул таба безнең көйне.

Әтием дә, бабаем да-

Икесе дә исәннәр.

Алар белән яшәү рәхәт-

Ниләр генә дисәң дә.

Сеңлем дә бар, энем дә бар-

Алар да безнең байлык.

Ходам биргән тагын безгә

Иң зур байлык- ул саулык.

--Хөрмәтле укучылар, без бүген сезнең белән сәламәтлек турында,

сәламәт булу өчен ниләр эшләргә кирәк булуы турында

сөйләшербез.

 Саулык- зур байлык. Иртәме-соңмы моның шулай икәненә һәркайсыбыз төшенә. Саулыгының байлык икәненә аны югалтканчы ук аңлаган кеше сәламәтлеген саклау турында алдан кайгырта. Көчле, җитез, акыллы, чиста күңелле, эшкә сәләтле булу өчен барсын да сәламәтлек өчен эшләргә кирәк. Сәламәтлек бөтен кешегә дә бирелгән, ләкин аны ничек сакларга?

- Әйе, укучылар, сәламәт булу өчен дөрес тукланырга, витаминнарга бай ризыклар ашарга кирәк. Витаминнар – яшәү өчен мөһим органик матдәләр.

-- Әйтегез әле миңа нинди яшелчәләрдә нинди витаминнар күп?

 (укучыларның җаваплары тыңлана).

-- Сәламәт, матур, көчле, акыллы буласың килә икән хәрәкәтләнергә, йөгерегә кирәк. Ә сез, укучылар йөгерегә, велосипедта йөрергә яратасызмы?

-- Хәзер, укучылар, мин сезгә кечкенә генә шигырь укып китәм, ә сез сәламәт булу өчен нәрсә эшләргә кирәклеген белергә тырышыгыз.

Иренмим мин беркайчан да,

Иртән торып басам да.

Физарядка ясый башлыйм,

Тәрәзәне ачам да.

1,2,3 1,2,3

Нык басып, атлап,

Кемнәр тели чыныгырга

 Әйдәгез минем белән.

* Ә сез, укучылар,иртән торгач физарядка ясыйсызмы?

 (фикерләр тыңланыла)

--Яхшы. Укучылар, ә сез сәламәтлек турында мәкальләр беләсезме?

Мин сезгә башын әйтәм, ә сез ахырын дәвам итәрсез.

 *Саулык –( зур байлык.)*

 *Байлык бер айлык, (саулык - гомерлек.)*

 *Байлыкның башы - (тазалык.)*

*Гыйлемнән яхшы дус юк, (чирдән яман дошман юк.)*

*Дөньяда иң кечкенә бәхет - байлык, (иң зур бәхет – саулык) Пакълек сөйгән (сау булыр.)*

*Саф һава – (тәнгә дәва.)*

 *Сәламәтлек – жәүһәр,* (*ләкин тиз югала).*

*Таза булсаң, таш та(ярып була.)*

**Йомгаклау**

Укучылар белән сәламәт булу өчен ниләр эшләргә? дигән сорауга җавапларны гомумиләштереп, кагыйдәләр чыгару.

1. Су белән дус бул!
2. Дөрес туклан! Яшелчә, җиләк-җимешләрне юып аша!
3. Күбрәк хәрәкәтлән! Спортны ярат!
4. Иртән физарядка ясарга онытма!
5. Чынык!
6. Күңелең саф, чиста булсын!